**Navodila za pouk športa v času od 4.5.2020. do 10.5.2020**

**7. razred**

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tednu po počitnicah nadaljujemo z tekaško vadbo in TEKAŠKI IZZIVOM. Prav tako boste v tem tednu izvedli športno panogo po izbiri.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli, zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

**TEKAŠKI IZZIV:**

1 ura:

Ogrevanje (atletska abeceda, krepilne gimnastične vaje)

4 X 4 minute teka, odmor med vsako ponovitvijo 2 minuti (v hoji)

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

12 minut neprekinjenega teka (v kolikor boste preveč utrujeni, naredite med tekom kratek interval hoje).

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje in kratek sprehod.

Želim vam veliko športnih užitkov!